令和4年度

6月　中学校給食予定献立表

広陵町・香芝市共同中学校給食センター　スマイル

1日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
規格パン			
●規格パン	1こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
鮭フライ			
鮭フライ	1こ	1	麦 鮭
こめ油(揚げ用)	6g	6	
夏野菜のミネストローネ			
カットウインナー	10g	1	豚
マカロニ・シェル(小)	8g	5	麦
●たまねぎ	20g	4	
●なす	20g	4	
●ズッキーニ	12g	4	
にんじん	10g	3	
トマト	18g	3	
セロリー	3g	4	
パセリ	1g	3	
●にんにく	0.5g	4	
トマトケチャップ	3g		
ぶどう酒	1.5g		
コンソメ	2.2g		
砂糖	1g	5	
塩	0.1g		
こしょう	0.04g		
ポテトサラダ			
じゃがいも	40g	5	
●きゅうり	13g	4	
にんじん	8g	3	
こしょう	0.04g		
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	7g	6	豆
みかんジャム			
みかんジャム	1こ	5	
エネルギー	803	kcal	
たんぱく質	31	g	

2日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
鶏のから揚げ			
鶏のから揚げ	2こ	1	麦 豆 鶏
こめ油(揚げ用)	8g	6	
ロメインレタスの中華スープ			
肉団子	20g	1	豆 鶏 豚
豆腐	15g	1	豆
かまぼこ	10g	1	
●ロメインレタス	30g	4	
にんじん	10g	3	
干ししいたけ	0.5g	4	
中華スープ	1.5g		豆 鶏 豚
清酒	1g		
うすくちしょうゆ	2g		麦 豆
塩	0.1g		
こしょう	0.03g		
きゅうりとわかめの甘酢和え			
わかめ	1g	2	
●きゅうり	15g	4	
にんじん	5g	3	
ちりめんじゃこ	6g	2	
穀物酢	2g		
うすくちしょうゆ	2g		麦 豆
砂糖	1.5g	5	
角チーズ			
角チーズ	1こ	2	乳
エネルギー	840	kcal	
たんぱく質	35.8	g	

3日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
さわらの西京焼き			
さわらの西京焼き	1こ	1	豆
豚じゃが			
●豚肉	40g	1	豚
じゃがいも	60g	5	
●たまねぎ	50g	4	
にんじん	15g	3	
●つきこんにゃく	15g	5	
むき枝豆	5g	4	豆
こいくちしょうゆ	6g		麦 豆
砂糖	2.5g	5	
本みりん	1g		
清酒	2g		
だしパック	2g		鯖
ひじきの炒め煮			
生ひじき	16g	2	
大豆水煮	12g	1	豆
平天	8g	1	
さやいんげん	5g	3	
にんじん	5g	3	
こめ油	0.3g	6	
砂糖	0.8g	5	
本みりん	1g		
清酒	1g		
こいくちしょうゆ	1.8g		麦 豆
だしパック	1g		鯖
エネルギー	779	kcal	
たんぱく質	38.2	g	

6日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
とびうおの磯辺揚げ			
とびうおの磯辺揚げ	1こ	1	麦 豆
こめ油(揚げ用)	5g	6	
夏野菜のみそ汁			
豆腐	30g	1	豆
うす揚げ	8g	1	豆
●なす	20g	4	
かぼちゃ	15g	3	
●たまねぎ	20g	4	
オクラ	8g	3	
わかめ	0.5g	2	
みそ	8g	1	豆
白みそ	2g	1	豆
だしパック	3g		鯖
牛肉とれんこんの甘辛炒め			
牛肉	35g	1	牛
れんこん	25g	4	
本みりん	0.5g		
清酒	1g		
砂糖	1g	5	
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
エネルギー	817	kcal	
たんぱく質	33.2	g	

7日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
減量ごはん			
●精白米	80g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
春巻き			
春巻き	1こ	1	麦 豆 豚
こめ油(揚げ用)	5g	6	
キムチラーメン			
中華めん	48g	5	麦
●豚肉	30g	1	豚
清酒	1.5g		
白菜キムチ	15g	4	
●たまねぎ	20g	4	
チンゲンサイ	20g	3	
にんじん	10g	3	
●青ねぎ	6g	3	
鳥がらスープ	2.5g		鶏
中華スープ	2g		豆 鶏 豚
ガーリックパウダー	0.05g		豆
こしょう	0.04g		
切り干し大根のカミカミ中華和え			
切り干し大根	5g	4	
●きゅうり	10g	4	
にんじん	5g	3	
ホールコーン	5g	4	
ツナ	15g	1	豆
ごま油	0.5g	6	ｺﾞ
砂糖	1.5g	5	
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
穀物酢	2g		
エネルギー	802	kcal	
たんぱく質	27.6	g	

8日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
規格パン			
●規格パン	1こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
まぐろメンチカツ			
まぐろメンチカツ	1こ	1	麦 豆
こめ油(揚げ用)	5g	6	
かぼちゃのポタージュ			
ベーコン	10g	1	豚
かぼちゃ	30g	3	
かぼちゃペースト	30g	3	
●たまねぎ	20g	4	
にんじん	15g	3	
パセリ	1g	3	
牛乳	50g	2	乳
生クリーム	2g	2	乳
コンソメ	2.5g		
塩	0.1g		
こしょう	0.04g		
ブロッコリーサラダ			
ブロッコリー	25g	3	
カリフラワー	25g	4	
イタリアンドレッシング	5g	6	麦 豆 豚
ミルメーク			
ミルメークコーヒー	1こ	5	
エネルギー	800	kcal	
たんぱく質	29.1	g	

9日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ハヤシライス			
●精白米	90g	5	
精麦	10g	5	
牛肉	40g	1	牛
ぶどう酒	1.5g		
じゃがいも	40g	5	
●たまねぎ	40g	4	
にんじん	20g	3	
トマト	20g	3	
●ぶなしめじ	15g	4	
●にんにく	0.8g	4	
ハヤシルウ	15g	6	
トマトケチャップ	5g		
トンカツソース	1g		
ウスターソース	2g		
コンソメ	0.8g		
塩	0.3g		
こしょう	0.05g		
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
海藻サラダ			
キャベツ	20g	4	
●きゅうり	10g	4	
ホールコーン	5g	4	
茎わかめ	5g	2	
わかめ	0.5g	2	
寒天	0.5g	2	
和風ドレッシング	6g	6	麦 豆 鶏 豚 ｾﾞ
アーモンドじゃこ			
アーモンドじゃこ	1こ	2	ｱｰ
エネルギー	784	kcal	
たんぱく質	26.5	g	

10日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
たこのメンチカツ			
たこのメンチカツ	1こ	1	麦 豆
こめ油(揚げ用)	5g	6	
高野豆腐の煮物			
●豚肉	35g	1	豚
土しょうが	0.5g	4	
高野豆腐(サイコロカット)	12g	1	豆
じゃがいも	30g	5	
●たまねぎ	30g	4	
にんじん	15g	3	
たけのこ	15g	4	
さやいんげん	6g	3	
砂糖	2.5g	5	
清酒	1.5g		
うすくちしょうゆ	6g		麦 豆
塩	0.1g		
きんぴらごぼう			
ごぼう	35g	4	
にんじん	10g	3	
本みりん	0.6g		
砂糖	0.8g	5	
こいくちしょうゆ	1.6g		麦 豆
こめ油	0.3g	6	
ふりかけ(のり)			
ふりかけ(のり)	1こ	2	
エネルギー	797	kcal	
たんぱく質	34.5	g	

13日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
豚肉のかしば香るみそだれがけ			
●豚肉(ロース)	1枚	1	豚
●みそ(香芝)	2.2g	1	豆
本みりん	2g		
清酒	2g		
砂糖	0.5g	5	
そうめん汁			
●そうめん	8g	5	麦
●豆腐(奈良県産)	15g	1	豆
●たまねぎ	30g	4	
にんじん	10g	3	
●青ねぎ	8g	3	
だしパック	3g		鯖
本みりん	2.5g		
うすくちしょうゆ	5g		麦 豆
塩	0.2g		
こんにゃくのうま煮			
●つきこんにゃく	20g	5	
牛肉	15g	1	牛
れんこん	15g	4	
にんじん	5g	3	
土しょうが	0.5g	4	
本みりん	1.2g		
砂糖	0.8g	5	
清酒	2g		
こいくちしょうゆ	2.2g		麦 豆
だしパック	1g		鯖
奈良のブルーベリーゼリー			
●奈良のブルーベリーゼリー	1こ	5	
エネルギー	803	kcal	
たんぱく質	30.3	g	

14日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
奈良の小松菜入り焼売			
●奈良の小松菜入り焼売	2こ	1	麦 豆 豚
麻婆なす			
●なす	70g	4	
こめ油	7g	6	
豚ひき肉	30g	1	豚
蒸しひきわり大豆	30g	1	豆
たけのこ	20g	4	
にんじん	20g	3	
●青ねぎ	6g	3	
土しょうが	0.5g	4	
●にんにく	0.5g	4	
●ぶなしめじ	10g	4	
中華スープ	2g		豆 鶏 豚
赤みそ	2g	1	豆
みそ	3g	1	豆
トウバンジャン	0.2g		
清酒	1g		
砂糖	1g	5	
こいくちしょうゆ	1.2g		麦 豆
塩	0.1g		
こしょう	0.03g		
●米粉	1g	5	
ロメインレタスの中華和え			
●ロメインレタス	30g	4	
ほうれん草	10g	3	
●きゅうり	10g	4	
ホールコーン	5g	4	
ごま油	0.5g	6	ｺﾞ
砂糖	1.5g	5	
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
穀物酢	2g		
エネルギー	802	kcal	
たんぱく質	30.9	g	

15日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
米粉パン			
●米粉パン	1こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
奈良の金時豆入りコロッケ			
●奈良の金時豆入りコロッケ	1こ	1	麦 豆
こめ油(揚げ用)	5g	6	
奈良のたまねぎたっぷりスープ			
●たまねぎ	40g	4	
カットウインナー	12g	1	豚
じゃがいも	30g	5	
にんじん	15g	3	
コンソメ	2g		
塩	0.1g		
こしょう	0.05g		
なすのペンネアラビアータ			
●なす	15g	4	
ペンネ	12g	5	麦
豚ひき肉	12g	1	豚
にんじん	10g	3	
パセリ	0.5g	3	
●にんにく	0.2g	4	
オリーブ油	0.5g	6	
トマトケチャップ	10g		
トマト	10g	3	
塩	0.1g		
こしょう	0.02g		
コンソメ	0.2g		
砂糖	0.2g	5	
ウスターソース	0.1g		
トウバンジャン	0.1g		
エネルギー	789	kcal	
たんぱく質	30.4	g	

16日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
かぼちゃと大和ポークひき肉フライ			
●かぼちゃと大和ポークひき肉フライ	1こ	1	麦 豆 豚
こめ油(揚げ用)	5g	6	
かしわのすき焼き			
鶏肉	35g	1	鶏
高野豆腐(サイコロカット)	10g	1	豆
焼きふ	1g	5	麦
●糸こんにゃく	20g	5	
白菜	50g	4	
●たまねぎ	50g	4	
●青ねぎ	6g	3	
●まいたけ	10g	4	
本みりん	1.5g		
清酒	1.5g		
砂糖	2g	5	
こいくちしょうゆ	6g		麦 豆
大和まなとツナの和え物			
●大和まな	35g	3	
にんじん	5g	3	
ツナ	12g	1	豆
砂糖	1g	5	
こいくちしょうゆ	1.2g		麦 豆
エネルギー	798	kcal	
たんぱく質	33.3	g	

表裏印刷

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
17日（金）	**減量ごはん**			
	●精白米	80 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	なすのメンチカツ			
	●なすのメンチカツ	1 こ	1	麦 豆 豚
	こめ油(揚げ用)	5 g	6	
	カレーうどん			
	●吉野葛入りうどん	50 g	5	麦
	●豚肉	30 g	1	豚
	清酒	1 g		
	●たまねぎ	30 g	4	
	にんじん	12 g	3	
	●青ねぎ	6 g	3	
	カレールウ(甘口)	8 g	6	麦 豆
	カレールウ(辛口)	4 g	6	麦 豆 り
	うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	本みりん	3 g		
	カレー粉	0.12 g		
	だしパック	2 g		鯖
	小松菜のおかか和え			
	●小松菜	40 g	3	
	●味付けしめじ	8 g	4	麦 豆
	にんじん	5 g	3	
	糸かつお	1 g	1	
	砂糖	1 g	5	
	うすくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆
	はちみつ大豆			
	●はちみつ大豆	1 こ	1	豆
	エネルギー	793	kcal	
	たんぱく質	30.5	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
20日（月）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	焼き餃子			
	焼き餃子	3 こ	1	麦 豆 鶏 豚
	八宝菜			
	●豚肉	35 g	1	豚
	ちくわ	15 g	1	
	●たまねぎ	40 g	4	
	白菜	35 g	4	
	チンゲンサイ	35 g	3	
	たけのこ	20 g	4	
	にんじん	15 g	3	
	●青ねぎ	6 g	3	
	土しょうが	1 g	4	
	きくらげ	1.2 g	4	
	干ししいたけ	1 g	4	
	でんぷん	2.5 g	5	
	中華スープ	2 g		豆 鶏 豚
	うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
	オイスターソース	1 g		麦 豆
	春雨サラダ			
	はるさめ	6 g	5	
	●きゅうり	20 g	4	
	にんじん	5 g	3	
	ホールコーン	5 g	4	
	砂糖	2 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	穀物酢	2 g		
	エネルギー	795	kcal	
	たんぱく質	29.7	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
21日（火）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	鶏肉のおろしかけ			
	鶏肉(澱粉付き)	1 こ	1	鶏
	こめ油(揚げ用)	6 g	6	
	大根おろし	20 g	4	
	本みりん	1 g		
	清酒	2 g		
	砂糖	1 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	豆腐とわかめのすまし汁			
	豆腐	30 g	1	豆
	わかめ	1 g	2	
	焼きふ	1 g	5	麦
	●たまねぎ	30 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	●青ねぎ	6 g	3	
	えのきたけ	10 g	4	
	土しょうが	0.3 g	4	
	本みりん	2 g		
	清酒	1 g		
	うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	だしパック	3 g		鯖
	だし昆布	1 g		
	五目炒め			
	牛肉	20 g	1	牛
	ごぼう	20 g	4	
	れんこん	10 g	4	
	にんじん	5 g	3	
	●つきこんにゃく	5 g	5	
	本みりん	0.6 g		
	清酒	1 g		
	砂糖	1 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	ぶどうゼリー			
	ぶどうゼリー	1 こ	5	
	エネルギー	793	kcal	
	たんぱく質	30.3	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
22日（水）	**米粉パン**			
	●米粉パン	1 こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	ハンバーグのデミグラスソースかけ			
	ハンバーグ	1 こ	1	麦 豆 豚
	デミグラスソース	10 g	6	麦 鶏
	トマトケチャップ	4 g		
	りんごピューレ	4 g	4	り
	ウスターソース	1 g		
	ぶどう酒	0.8 g		
	砂糖	0.6 g	5	
	豆乳クリームスープ			
	ベーコン	13 g	1	豚
	じゃがいも	30 g	5	
	●たまねぎ	20 g	4	
	にんじん	20 g	3	
	ブロッコリー	15 g	3	
	豆乳	40 g	1	豆
	コンソメ	2.5 g		
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.03 g		
	いんげんとコーンのサラダ			
	さやいんげん	30 g	3	
	キャベツ	20 g	4	
	ホールコーン	5 g	4	
	コーンクリーミードレッシング	6 g	6	
	エネルギー	803	kcal	
	たんぱく質	35.2	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
23日（木）食育の日の献立（沖縄県の料理）	**麦ごはん**			
	●精白米	90 g	5	
	精麦	10 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	ゴーヤチャンプルー			
	ゴーヤ	12 g	3	
	塩	0.1 g		
	ベーコン	10 g	1	豚
	厚揚げ	25 g	1	豆
	炒りたまご	25 g	1	卵 麦 豆
	●たまねぎ	30 g	4	
	糸かつお	0.5 g	1	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	砂糖	1 g	5	
	清酒	1 g		
	こしょう	0.03 g		
	イナムドゥチ			
	●豚肉	20 g	1	豚
	●板こんにゃく	15 g	5	
	かまぼこ	15 g	1	
	にんじん	6 g	3	
	●青ねぎ	6 g	3	
	しいたけ(菌床)・生	6 g	4	
	白みそ	13 g	1	豆
	塩	0.1 g		
	だしパック	5 g		鯖
	にんじんしりしり			
	にんじん	40 g	3	
	ツナ	20 g	1	豆
	砂糖	1 g	5	
	こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
	シークヮーサーゼリー			
	シークヮーサーゼリー	1 こ	5	
	エネルギー	822	kcal	
	たんぱく質	31.8	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
24日（金）	**わかめごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	わかめごはんの素	2 g	2	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	あじフライ			
	あじフライ	1 こ	1	麦 豆
	こめ油(揚げ用)	5 g	6	
	肉団子汁			
	鶏団子	30 g	1	麦 豆 鶏
	豆腐	30 g	1	豆
	ごぼう	12 g	4	
	白菜	10 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	えのきたけ	6 g	4	
	ニラ	6 g	3	
	土しょうが	1 g	4	
	本みりん	1 g		
	清酒	2 g		
	うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	塩	0.2 g		
	だしパック	3 g		鯖
	キャベツのごま和え			
	キャベツ	40 g	4	
	にんじん	5 g	3	
	すりごま	1 g	6	ｺﾞ
	ごま	0.5 g	6	ｺﾞ
	砂糖	0.5 g	5	
	こいくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆
	エネルギー	792	kcal	
	たんぱく質	29.3	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
27日（月）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	みそカツ			
	トンカツ	1 こ	1	麦 豚
	こめ油(揚げ用)	5 g	6	
	赤みそ	3 g	1	豆
	砂糖	1.2 g	5	
	清酒	2 g		
	本みりん	2 g		
	厚揚げのすまし汁			
	厚揚げ	30 g	1	豆
	焼きふ	1 g	5	麦
	わかめ	0.5 g	2	
	●たまねぎ	30 g	4	
	だいこん	20 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	●青ねぎ	6 g	3	
	うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆
	塩	0.3 g		
	だしパック	3 g		鯖
	だし昆布	1 g		
	牛肉とごぼうの炒め物			
	牛肉	13 g	1	牛
	ごぼう	20 g	4	
	●つきこんにゃく	10 g	5	
	にんじん	5 g	3	
	本みりん	1 g		
	清酒	1 g		
	砂糖	1 g	5	
	こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
	ヨーグルト			
	ヨーグルト	1 こ	2	乳 ｾﾞ
	エネルギー	822	kcal	
	たんぱく質	33	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
28日（火）	**ガーリックライス**			
	●精白米	100 g	5	
	●にんにく	1.5 g	4	
	ガーリックパウダー	0.3 g		豆
	コンソメ	1 g		
	塩	0.5 g		
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	豚肉のステーキソース炒め			
	●豚肉	80 g	1	豚
	●たまねぎ	30 g	4	
	ステーキソース	8 g		麦 豆 り
	コンソメスープ			
	鶏肉	20 g	1	鶏
	じゃがいも	40 g	5	
	●たまねぎ	30 g	4	
	にんじん	15 g	3	
	パセリ	1 g	3	
	ぶどう酒	2 g		
	コンソメ	2 g		
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.04 g		
	かぼちゃサラダ			
	かぼちゃ	40 g	3	
	●きゅうり	15 g	4	
	にんじん	5 g	3	
	こしょう	0.04 g		
	ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	7 g	6	豆
	梅ゼリー			
	梅ゼリー	1 こ	5	
	エネルギー	783	kcal	
	たんぱく質	35.6	g	

☆献立は都合により変更になることがあります。

●は、※奈良県産の食材を使用する予定です。

※奈良県産とは、奈良県内で栽培されたものまたは、奈良県内で製造加工されたものです。

「アレルゲン」項目

特定義務表示７品目ならびに推奨義務表示２１品目をすべて記載しています。（下図参照）

特定義務表示７品目及び推奨表示２１品目の略字表記					
卵	卵	ら	いくら	豚	豚肉
乳	乳	ｵﾚ	オレンジ	ﾏﾂ	まつたけ
麦	小麦	ｶｼ	カシューナッツ	桃	もも
蕎	そば	牛	牛肉	芋	やまいも
ピ	落花生	く	くるみ	り	りんご
ｴﾋ	えび	鮭	さけ	ｺﾞ	ごま
蟹	かに	鯖	さば	ｾﾞ	ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆	ﾊﾞ	バナナ
ｲｶ	いか	鶏	鶏肉	ｷ	キウイフルーツ
ｱｰ	アーモンド				

献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルゲンについて記載しております。また、各日のエネルギー量・たんぱく質の量を示しています。

広陵町及び香芝市教育委員会のホームページにおいて、冷凍加工食品等の原材料・アレルゲンの分かる資料を公開しています。

（QRコードより各ページに飛ぶことができます。）

広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん

広陵町
教育委員会HP

香芝市
教育委員会HP

香芝市イメージキャラクター
カッシー

６月　平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μｇＲＥ	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
801	31.8	24.7	403	125	4.4	276	0.80	0.60	33	6.8

６つの基礎食品群

１群の食品	２群の食品	３群の食品	４群の食品	５群の食品	６群の食品
肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂

表裏印刷